

Movita®



Sie wollen etwas für Körper und Geist tun, haben aber keine Lust auf trockenes Funktionstraining? Sie haben Freude an der Bewegung zur Musik, fühlen sich aber noch viel zu jung für Heilgymnastik? Dann erleben Sie die positiven Effekte von MOVITA®.

MOVITA® ist ein nachweislich gesundheitsorientiertes und geselliges Tanz- und Bewegungskonzept, das speziell für Damen im besten Alter (ab ca. 55+) entwickelt wurde, die gerne aktiv bleiben möchten. Neben der Gesunderhaltung von Körper und Geist geht es bei MOVITA® ganz bewusst auch darum, mit anderen die Freude an Tanz und Musik zu teilen und gemeinsam eine besondere Zeit zu haben!

Zusammen mit eigens für das Programm ausgebildeten Trainern, verbessern Sie bei MOVITA® Ihre Koordination, Beweglichkeit, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird die mentale Vitalität trainiert und aktiv möglicher Altersdemenz vorgebeugt.

Jetzt neu in Lienz. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Gesundheit & Lebensfreude

MOVITA® ist ein echtes Wundermittel und wirkt besser als so manche Medizin. Es baut Stress ab, wirkt stimmungsaufhellend, hilft gegen Rückenschmerzen, verbessert die körperlichen Fähigkeiten und trainiert das Gehirn.

Und das Wichtigste – *es macht jede Menge Spaß.*

Probieren Sie es aus!

Eine MOVITA®-Stunde dauert 60 Minuten und findet vollständig auf Musik statt.

Um Ihren körperlichen Voraussetzungen gerecht zu werden, wird grundsätzlich auf hüpfende Bewegungen und Übungen am Boden verzichtet.

Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Mehr über das einzigartige Konzept und die positiven Effekte von MOVITA® erfahren Sie hier: www.movita-fitness.de

Die Vorteile:

Kein Partner notwendig

- +++ Teilnahme in bequemer Kleidung und sauberen und trockenen Sportschuhen.
- +++ Gesundheitsvorsorge bis ins hohe Alter möglich
- +++ Wetterunabhängig
- +++ Geselligkeit, Bewegung und Spaß
- +++ **Einstieg jederzeit möglich.**

Unsere Tanzlehrerin:



Steffi Weichselbraun

Preis Optionen

€ 75,- / 10er Block (mit anderen Fitnesskursen kombinierbar)

€ 9,- / Für eine Schnupperstunde

Movita findet wöchentlich statt, ausgenommen zu Feiertagen und Ferienzeiten und ist im Rahmen eines 10er-Blocks buchbar. Mit diesem 10er Block können Sie auch die Fitnesskurse **Zumba** und **Piloxing** und **Tabata** besuchen (*Nur im laufenden Kursblock!*).

Die 10er Blockkarte gilt nur im laufenden Kursblock und ist nicht übertragbar. Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene Blockkarte.

Wo?

In unserer neuen Tanzfabrik. In unseren 2 großen Tanzsälen fühlt Ihr euch super wohl.

-9900 Lienz – Bürgeraustraße 31 – Tel. 0650 / 63 39 745 – www.tanzschule-weichselbraun.at

